Heriau Pensefyll

Cyn rhoi cynnig ar y sgìl hwn, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu perfformio Pensafiad, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff. Yn ogystal, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu cynnwys Pensafiad yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon. Os nad ydych yn gallu gwneud hyn, dylech ymarfer y Pensafiad.

Pwyntiau addysgu

- Peidiwch byth â rholio allan o Bensafiad
- Peidiwch byth â gwneud siâp Bwa neu siâp Twc wrth sefyll ar eich pen

Herio

- Ceisiwch gynnal y Pensafiad am gyfnodau hwy
- Ceisiwch gynnal Pensafiad â'r coesau ar led; mewn siâp anghymesur
- Gwnewch siâp dysgl
- Ceisiwch ddechrau a gorffen â'r coesau ar led
- Perfformiwch Bensafiad ar ben bocs
- Perfformiwch Bensafiad gan ddefnyddio cyfarpar
- Perfformiwch Bensafiad gan roi un llaw ar ddarn o gyfarpar
- Beth arall allech chi roi cynnig arno?



Iechyd, ffitrwydd a lles

- Sadrwydd craidd
- Cryfder yr arddyrnau
- Cydbwysedd*

Os ydych chi'n gallu

- Perfformio amrywiaeth o Weithrediadau Pensefyll, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff
- Cynnwys amrywiaeth o Weithrediadau Pensefyll yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon

Rydych chi wedi cwblhau pob gweithgaredd yn y teulu hwn o sgiliau yn llwyddiannus

Cysylltiadau â gwaith dysgu yn y dyfodol

Gyda chymorth eich athro neu hyfforddwr, perfformiwch:

- Sbring pen

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Heriau Pensefyll



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government